

Чилакилас с манговой сальсой

Общее время **35 мин** 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 187 кДж / 522 ккал

Жиры: **29,4 г** Белки: **21,4 г**

Углеводы: **37,8 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Для сальсы из манго и помидоров:

100 г помидоров черри
1 небольшая луковица
100 г манго
0,5 лайма (цедра и сок)
2 ч. л. вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком

Для чилакилас:

1 небольшая луковица
1,5 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
200 г резаных томатов из банки
4 щепотки щепотки молотой зиры
0,25 ч. л. порошка чили
2 ст. л. вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком
2 лаваша/тортильи
1 небольшая красная луковица
100 г сыра Фета
2 яйца
Несколько листиков кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г помидоров черри - **1** небольшая луковица - **100 г** манго - **0,5** лайма (цедра и сок) - **2 ч. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком

Все ингредиенты мелко нарежьте кубиками, затем заправьте цедрой и соком лайма, а также вок-соусом Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком.

Шаг 2

1 небольшая луковица - **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута **200 г** резаных томатов из банки - **4 щепотки** щепотки молотой зиры - **0,25 ч. л.** порошка чили - **2 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком
Мелко нарежьте лук и обжарьте его на слабом огне в кунжутном масле Kikkoman. Добавьте томаты, доведите до кипения и тушите 8–10 мин. Приправьте соус зирой, порошком чили и вок-соусом Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком.

Шаг 3

2 масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута
Разогрейте духовку до 200°C. Нарежьте тортильи на кусочки размером примерно 5 x 5 см, выложите их в небольшую форму для запекания, сбрызните кунжутным маслом Kikkoman, аккуратно перемешайте и запекайте в разогретой духовке примерно 10 минут.

Шаг 4

1 небольшая красная луковица - **100 г** сыра Фета

Нарежьте лук тонкими кольцами, а сыр раскрошите. Сбрызните тортильи томатным соусом, разложите сверху луковые кольца и сыр и запекайте ещё 5 минут.

Шаг 5

2 яйца - 1 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - Несколько листиков кинзы

Приготовьте яичную глазунью на сковороде с антипригарным покрытием с добавлением кунжутного масла Kikkoman. Выложите ее на чилакилас, украсьте кинзой и подавайте с солью.